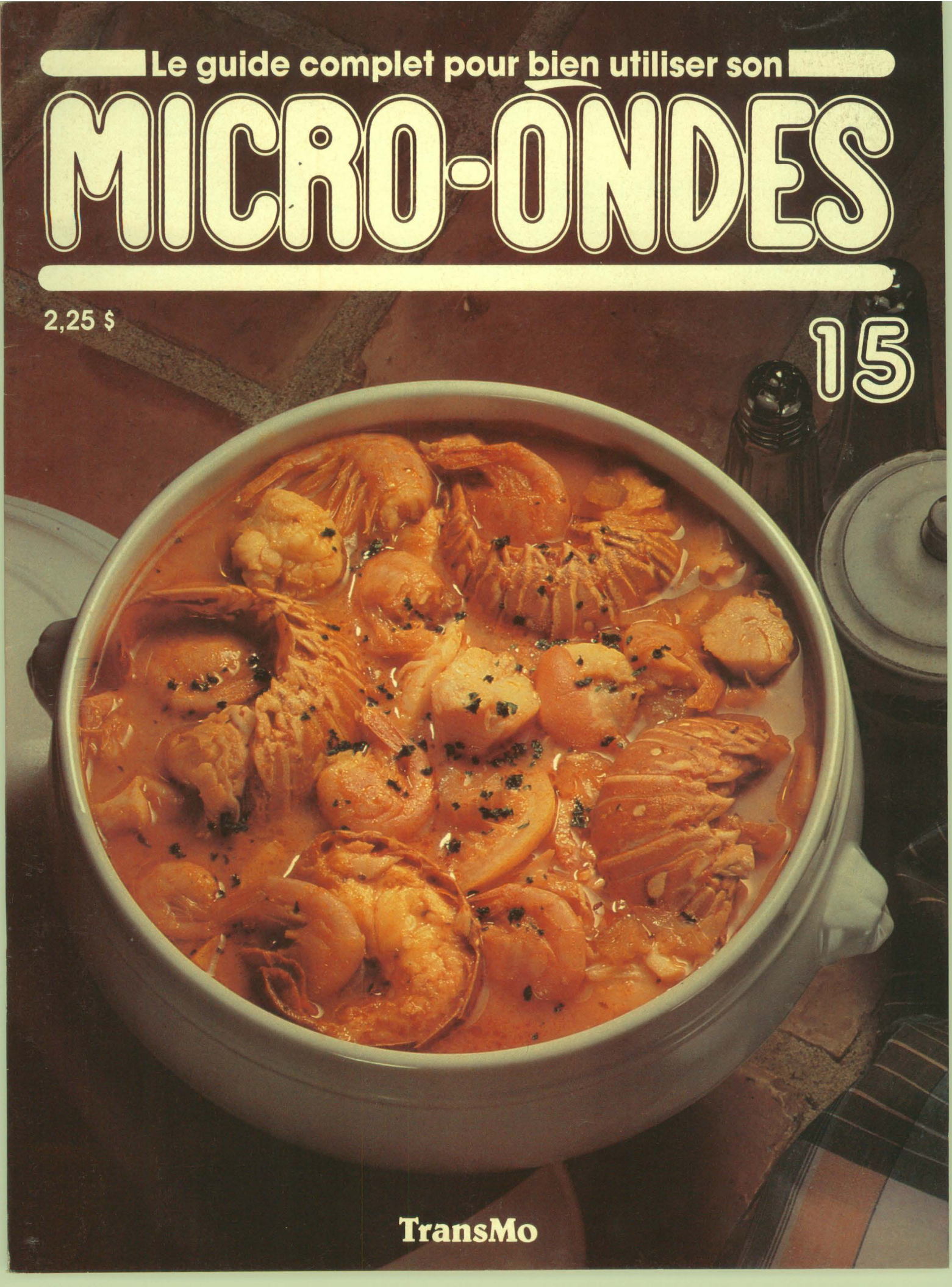
Le guide complet pour bien utiliser son

# MICRO-ONDES

2,25 $

15



TransMo

# MICRO-ONDES

## TABLE DES MATIÈRES
## VOLUME 2 FASCICULE 15


REPAS-MINUTE NUTRITIFS
**Les brochettes** 389

CONGÉLATION 14
**Des gourmandises surgelées** 393

VIANDE, VOLAILLE ET POISSON 15
**La dinde en morceaux** 397

RECETTE VEDETTE
**La bouillabaisse** 402

PÂTISSERIE ET DESSERTS 13
**Les flans** 404

FRUITS ET LÉGUMES 15
**Les courgettes** 408

CUISINE MICRO-ONDES 15
**Le four et ses accessoires** 411

RÉCEPTIONS POUR PARENTS ET AMIS
**Un souper pour huit personnes** 414

MICRO-SECRETS
**Comment liquéfier le miel** 4e couverture



**RÉALISATION**

**Direction:**
Marie-José Bissonnette

**Collaboration:**
Marie-Hélène Leblanc

**Traitement de textes:**
Lise Malenfant

**Directeur de la production:**
Raymond Laguë

**Directrice artistique:**
Fabienne Léveillé

**Graphistes:**
Monique Jutras
Lan Lephan

**Direction du service à la clientèle:**
Francine Boisvert
Monique Langlois

**ÉDITEUR**

**Les Éditions TransMo inc.**
**533, rue Deslauriers**
**Saint-Laurent (Québec)**
**H4N 1W2**

**Président:**
Yves Moquin

**Direction du Marketing:**
Pierre-Louis Labelle

**Composition:**
Composition Contact Inc.

**Pelliculage:**
Contact Couleur

**Impression:**
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.

**Distribution:**
Les Distributions Éclair
division de Uni Média Inc.


**VENTE AU NUMÉRO**

**Micro-Ondes** se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

**ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS**

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

| Nombre de fascicules | Prix régulier | Prix spécial d'abonnement |
|---|---|---|
| ☐ 13 numéros | ~~29,25 $~~ | 26,00 $ |
| ☐ 39 numéros | ~~87,75 $~~ | 72,00 $ |
| ☐ 65 numéros | ~~146,25 $~~ | 102,00 $ |

**VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT**

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.


« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur » « Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »



Dépôts légaux, deuxième trimestre 1986; Bibliothèque nationale du Canada
CAN AVR 86



« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) »

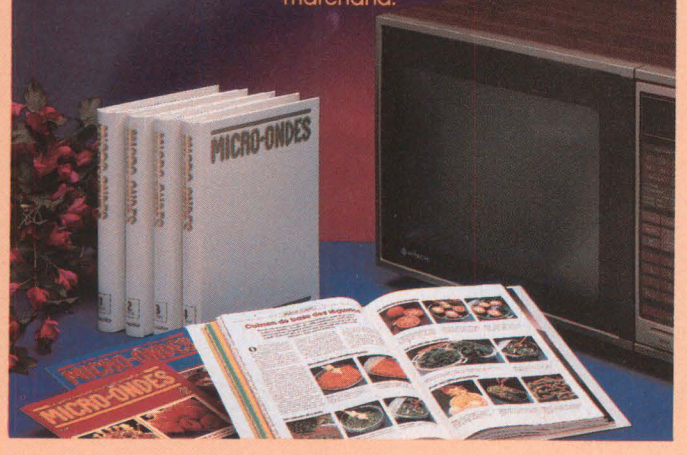


ISSN 0830-9191



## MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.





## DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

**Les meringues** Nature ou de couleur, votre famille et vos amis en raffoleront. Prêtes en quelques minutes seulement, elles sont succulentes agrémentées de crème fouettée.

**Le rôti de boeuf** Dégustez-le en semaine : un rôti succulent, qui se prépare en un tournemain aux micro-ondes.

**Des plats à la chinoise** La cuisine chinoise à votre portée grâce au four micro-ondes : essayez l'omelette chinoise, le chop suey aux légumes ou les filets de poisson frits à la sauce aigre-douce.

## PLUS...

La réduction des portions, **les scones, les amuse-gueule congelés,un dîner à l'italienne, la rhubarbe.**

# Les brochettes

**Rien de plus facile que la cuisson des brochettes aux micro-ondes. C'est un repas vite préparé en famille et aussi apprécié pour rassasier des invités de dernière minute.**

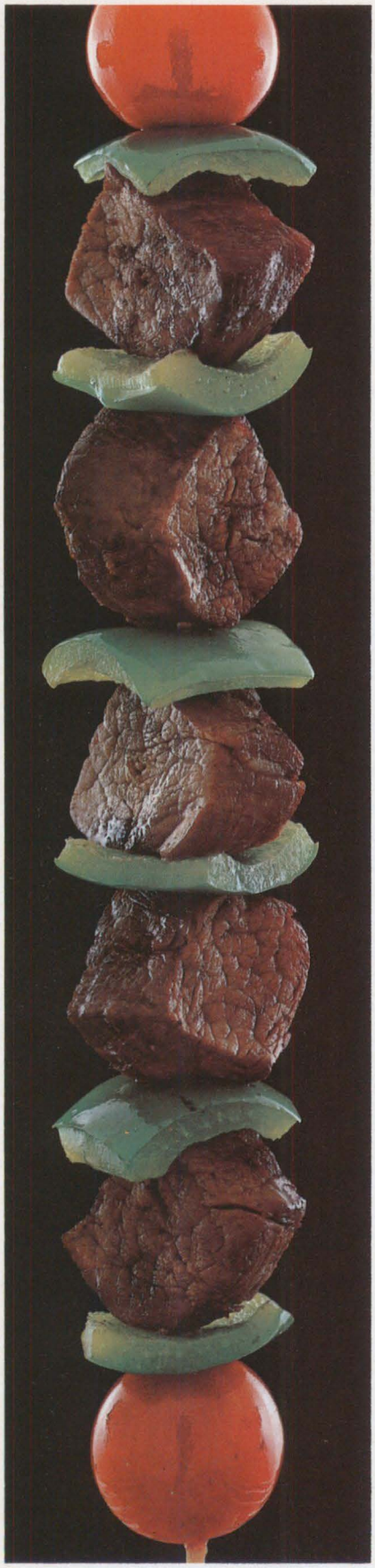
Ajoutez un peu de piquant à la préparation de vos brochettes en leur ajoutant des ingrédients dont la saveur et la texture donneront un heureux contraste. Les brochettes de poisson, servies avec une salade croquante, sont idéales pour un repas léger, alors que les brochettes de viande, posées sur un lit de riz, donnent un repas plus consistant. Les brochettes de fruits sont toujours appétissantes et regorgent de fraîcheur.

Les brochettes sont aussi une façon économique de servir une viande de meilleure qualité, en la mariant avec art à de nombreux légumes bien colorés. N'utilisez que des bâtonnets en bambou ou en bois, disponibles dans le commerce.

Si vous avez le temps, faites mariner la viande plusieurs heures ou une nuit complète pour une saveur plus délicate, une viande tendre et une couleur appétissante. Sinon, badigeonnez les brochettes de sauce soya ou assaisonnez-les avant la cuisson pour obtenir une belle couleur.

*Brochettes de fruits marinés; brochettes de boeuf, sauce aux arachides (et variante au poulet).*

DAVE KING



*Chiche-kebab*

## Brochettes de boeuf, sauce aux arachides

**16 min**

**Temps d'attente : 6 min**

**1 lb/450 g de bifteck de croupe coupé en cubes de ½ po/12 mm**

MARINADE

**½ cuil. à café de chili en poudre**
**2 gousses d'ail écrasées**
**1 cuil. à café de cumin moulu**
**1 cuil. à café de sucre**
**2 cuil. à soupe de sauce soya**
**1 oignon râpé**
**1 cuil. à soupe de jus de citron**
**sel**

SAUCE AUX ARACHIDES

**1 cuil. à soupe d'huile végétale**
**½ oignon râpé**
**1 cuil. à soupe de cassonade**
**1 cuil. à soupe de jus de lime**
**⅜ de tasse/75 ml de beurre d'arachides croquant**
**⅝ de tasse/150 ml d'eau**
**½ à 1 cuil. à café de chili en poudre**
**1 ½ oz/40 g de crème de noix de coco**

4 PERSONNES

**1** Mélangez les ingrédients de la marinade dans un bol, ajoutez la viande et laissez mariner 10 min.

**2** Enfilez la viande sur 8 bâtonnets en bambou et placez le tout sur une grille à rôtir. Couvrez de papier ciré et faites cuire de 10 à 12 min à MED. ou jusqu'à ce que la viande soit cuite, en déplaçant et en retournant les brochettes à mi-cuisson. Enveloppez-les de papier d'aluminium et laissez-les reposer 6 min.

**3** Placez l'huile et l'oignon dans un bol de 5 tasses/1,25 l, couvrez et faites cuire 2 min à MAX. Incorporez la cassonade, le jus de lime, le beurre d'arachides et l'eau.

**4** Couvrez et faites chauffer 2 min à MAX. Ajoutez du chili, au goût, et la crème de noix de coco, couvrez et faites chauffer 2 min à MAX. Servez chaud avec les brochettes.

VARIANTE

Brochettes de poulet : Utilisez 1 lb/450 g de poitrines de poulet désossées et coupées en cubes de ½ po/12 mm. Ajoutez-les à la marinade et suivez les instructions pour les brochettes de boeuf. Servez chaud avec la sauce aux arachides.

## Chiche-kebab

**11½ min**

**Temps d'attente : 2 min**

MARINADE

**¾ de tasse/175 ml de vin blanc sec**
**⅜ de tasse/75 ml d'huile végétale**
**1 petit oignon tranché**
**1 gousse d'ail écrasée**
**sel et poivre**
**2 cuil. à café de sauce Worcestershire**

KEBABS

**1 lb/450 g de bifteck de surlonge coupé en 16 cubes**
**1 poivron vert coupé en 16 morceaux**
**8 tomates cerises**
**4 champignons (facultatif)**
**3 cuil. à soupe de cognac**
**3 tasses/225 g de riz cuit, pour accompagner**

4 PERSONNES

**1** Dans un bol moyen, mélangez tous les ingrédients de la marinade. Ajoutez les cubes de viande et remuez bien pour enrober. Laissez mariner 10 min en remuant fréquemment.

**2** Placez le poivron dans un petit bol, couvrez et faites chauffer 2 min à MAX. jusqu'à ce que tendre mais encore croquant. Réservez.

**3** Assemblez les brochettes sur 4 bâtonnets en bambou en faisant alterner viande et légumes. Placez les brochettes sur une grille à rôtir et badigeonnez de marinade. Couvrez d'un papier ciré.

**4** Faites cuire 9 min à MED., ou jusqu'à ce que la viande soit cuite à votre goût, en retournant et en déplaçant les brochettes à mi-cuisson. Placez sur un lit de riz, couvrez et laissez reposer 2 min.

**5** Entretemps, versez le cognac dans un petit bol. Faites chauffer 30 s à MAX. ou jusqu'à ce que le bol soit chaud au toucher. Retirez-le du four, faites flamber et versez sur les brochettes.

### Conseils du chef

*Lorsque vous faites flamber le cognac, assurez-vous que les brochettes ne sont pas sur un plat en plastique et que le bol contenant le cognac est ininflammable.*

# Brochettes d'agneau mariné

**12 min**

Temps d'attente : 2 min

**1 boîte de 8 oz/225 g d'ananas en cubes, égouttés et le jus réservé**
**2 cuil. à café de sauce soya**
**1 cuil. à soupe de jus de citron**
**1 bonne pincée de gingembre moulu**
**1 bonne pincée de menthe séchée**
**1 lb/450 g de gigot d'agneau désossé, coupé en 24 cubes**
**8 tomates cerises, ou 4 tomates coupées en 2**
**½ poivron vert coupé en 8**

4 PERSONNES

**1** Mélangez le jus d'ananas, la sauce soya, le jus de citron, le gingembre et la menthe dans un petit bol. Ajoutez les cubes de viande et laissez mariner 10 min.
**2** Ôtez la viande de la marinade et enfilez-la sur 4 bâtonnets de bambou, en faisant alterner avec les légumes et l'ananas. Placez sur une grille à rôtir.
**3** Couvrez les brochettes d'un papier ciré et faites cuire de 12 à 14 min à MED., ou jusqu'à ce que l'agneau soit cuit à votre goût. Laissez reposer 2 min.

# Brochettes de fruits marinés

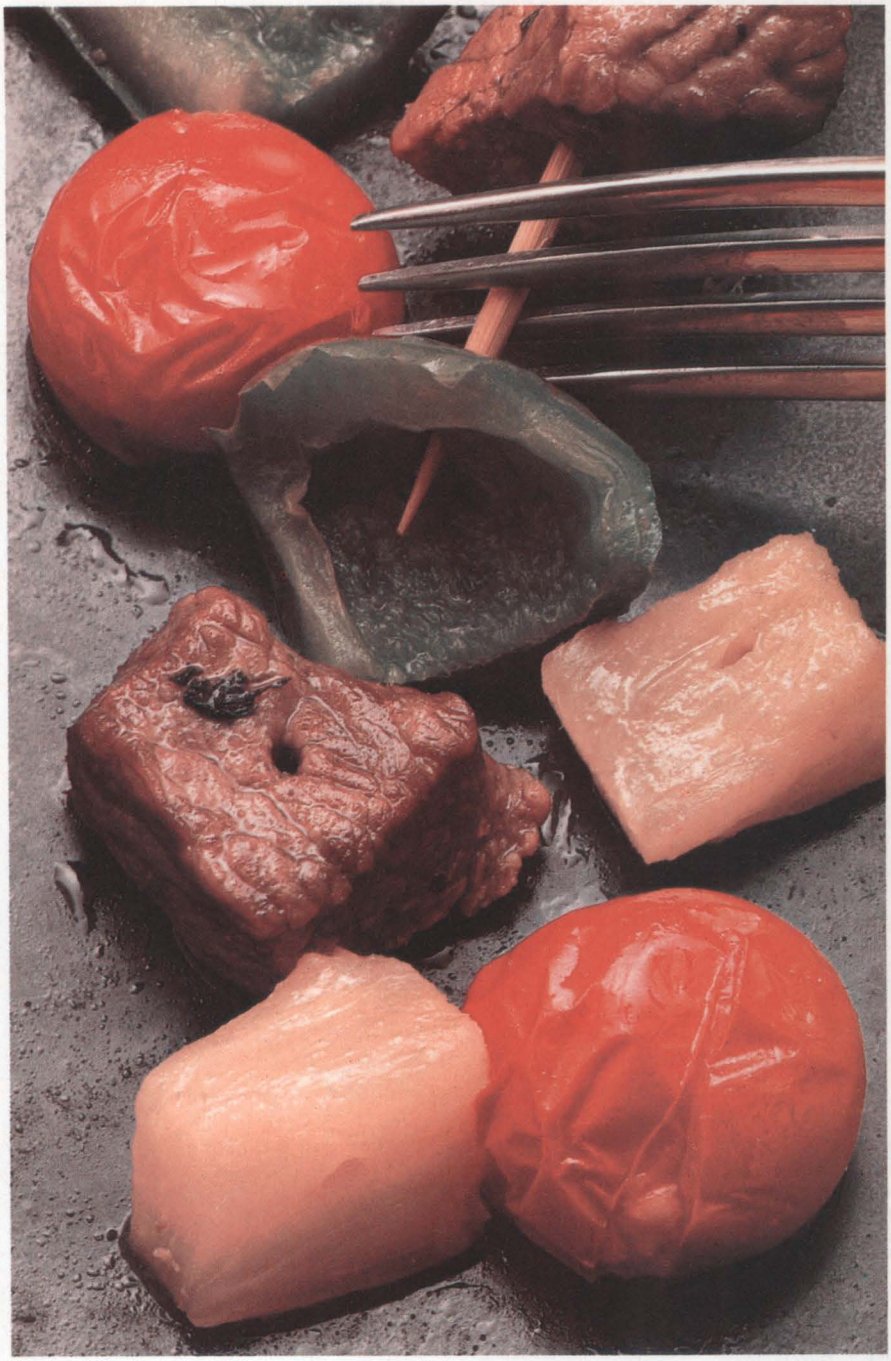
**7½ min**

Temps d'attente : aucun

**1 grosse pomme rouge coupée en 8 cubes**
**1 orange épluchée coupée en 8 cubes**
**3 tranches de 1po/2,5 cm d'ananas frais coupées en 4**
**4 grosses fraises**

MARINADE À L'ABRICOT ET AU VIN BLANC
**3 cuil. à soupe de confiture d'abricots**
**2 cuil. à soupe de jus de citron**
**4 cuil. à soupe de vin blanc sec**

4 PERSONNES



*Brochettes d'agneau mariné*

**1** Préparez la marinade : dans un bol moyen, mélangez tous les ingrédients. Couvrez et faites chauffer 1 ½ min à MAX.; remuez bien.
**2** Ajoutez les fruits à la marinade et laissez mariner de 10 à 15 min, ou plusieurs heures, au goût.
**3** Enfilez les fruits, à l'exception des fraises, sur 4 bâtonnets. Placez les brochettes sur une grille à rôtir, couvrez d'un papier ciré et faites cuire de 6 à 8 min à MAX., en arrosant les fruits de la marinade et en déplaçant les brochettes à toutes les 2 min. Ajoutez les fraises 2 min avant la fin de la cuisson. Servez chaud avec de la crème ou du yogourt.

VARIANTE

Remplacez la marinade à l'abricot par une marinade au miel épicée. Mélangez 3 cuil. à soupe de miel clair avec 1 cuil. à soupe de jus de citron et 1 cuil. à café de cannelle moulue. Ne faites pas chauffer : versez simplement sur les fruits et faites cuire en suivant les instructions à gauche. Servez chaud avec de la crème ou du yogourt.

# Brochettes de poisson aux câpres

**7¾ min**

Temps d'attente : 2 ou 3 min

**1 lb/450 g de filets de morue ou d'aiglefin**
**2 cuil. à soupe de chapelure**
**sel et poivre**
**¼ de cuil. à café de basilic séché**

SAUCE AU BEURRE ET AUX CÂPRES
**2 cuil. à soupe de câpres**
**1 petite gousse d'ail écrasée**
**sel et poivre**
**1 bonne pincée de moutarde sèche (facultatif)**
**3 oz/75 g de beurre**

GARNITURE
**quartiers de citron**
**bouquets de persil**

4 PERSONNES

## Préparation des brochettes

**Taillez** *les filets sur la longueur en languettes de 1 po/2,5 cm de largeur. Placez la chapelure, le sel, le poivre et le basilic dans un plat et panez les filets en tapotant pour faire adhérer.*

**Enfilez** *le poisson sur 4 bâtonnets en bambou en pliant les filets en accordéon. Placez les brochettes sur une grille à rôtir.*

**Couvrez** *avec une feuille de papier ciré et faites cuire de 5 à 8 min à MED.-MAX., jusqu'à ce que le poisson se défasse aisément à la fourchette. Déplacez les brochettes 2 fois durant la cuisson.*

**Couvrez** *lâchement le poisson de papier ciré ou de papier d'aluminium et laissez reposer 2 ou 3 min. Pour préparer la sauce, mélangez les câpres, l'ail, le sel, le poivre et la moutarde avec ½ oz/15 g de beurre.*

**Couvrez** *et faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., jusqu'à ce que l'ail commence à brunir, en remuant 1 fois. Ajoutez le reste du beurre, couvrez et faites chauffer de 45 s à 1 ¼ min à MAX. Remuez.*

**Placez** *le poisson sur un plat de service et retirez délicatement les bâtonnets. Nappez de sauce et garnissez de persil et de quartiers de citron.*

# Des gourmandises surgelées

**Fini le temps des deux ou trois variétés de plats surgelés disponibles en magasin. Aujourd'hui, les compagnies dépensent des trésors d'imagination pour vous offrir des plats variés pour micro-ondes lorsque vous n'avez ni le temps ni l'énergie de les préparer vous-même !**

Conservez une appétissante variété de plats surgelés au congélateur pour les jours où l'imagination vous manque. Plus besoin d'envisager une préparation fastidieuse : vous n'avez qu'à décongeler et réchauffer le tout.

Ce même procédé, exécuté selon la méthode usuelle, n'a rien de très rapide. En effet, il faut prévoir de 10 à 20 min pour réchauffer le four, puis de 20 à 40 min pour réchauffer le plat lui-même. Dans certains cas, vous aurez besoin de plus d'une heure pour obtenir un repas chaud.

Le four micro-ondes, quant à lui, vous sauvera tout ce temps - et vous y gagnerez en épargnant de l'énergie. Un repas normal pour deux personnes, enveloppé dans un contenant en plastique, ne nécessitera que 20 minutes pour passer du congélateur à la table. Si les plats sont enveloppés dans du papier d'aluminium, vous devrez tout d'abord les transvider dans un plat allant au four micro-ondes. Couvrez les aliments et enfournez jusqu'à ce que bien chaud. Pour une répartition homogène de la chaleur, remuez ou déplacez les aliments une ou deux fois durant la cuisson.

Si vous désirez agencer vous-même les divers éléments d'un repas à l'aide d'aliments surgelés, croquettes de poisson, frites et pois par exemple, il faudra peut-être planifier un peu plus la cuisson de façon à ce que tout soit prêt et chaud en même temps sur la table. Le secret? Bien connaître les particularités de cuisson de chaque aliment. Une fois ceci maîtrisé, il vous sera facile d'agencer les aliments de votre choix et d'obtenir un repas complet en utilisant judicieusement les temps de cuisson et d'attente.

*Roulé chaud à la confiture*

**Pain et petits pains surgelés**
Quoi de plus délicieux que du pain chaud bien frais? C'est aussi un excellent accompagnement pour un repas sans façon. Même si vous avez oublié de décongeler le pain à l'avance, vous pouvez obtenir sans problème des tranches de pain ou de petits pains chauds en quelques secondes.

Le pain contient une bonne quantité d'humidité; lors de la décongélation, enveloppez-le dans du papier absorbant pour l'empêcher de devenir détrempé. Ne faites chauffer que quelques secondes, jusqu'à ce que légèrement chaud. Lorsque vous décongelez les petits pains, placez-les sur une bonne épaisseur de papier absorbant pour conserver la croûte bien croustillante. Placez-les d'abord dans un panier allant aux micro-ondes, si désiré.

## Décongélation du pain

**Enveloppez** *une tranche de pain congelée dans du papier absorbant. Faites chauffer de 15 à 20 s à MAX., jusqu'à ce que tiède. Laissez reposer 5 min. Prévoyez de 20 à 30 s pour 2 tranches de pain. Le temps d'attente est le même.*

**Placez** *un petit pain sur du papier absorbant. Faites chauffer de 30 à 45 s à MAX., jusqu'à ce que bien chaud; laissez reposer 5 min. Prévoyez de 45 à 60 s à MAX. pour réchauffer 2 petits pains. Le temps d'attente est le même.*

## Pâtés couronnés de pommes de terre

**11 min**

**Temps d'attente : aucun**

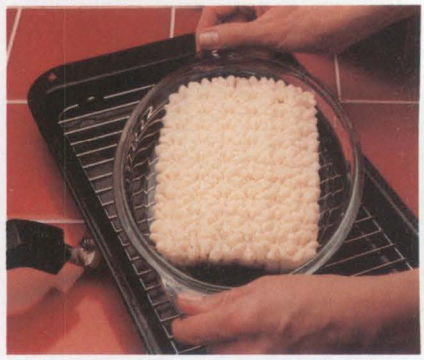
Les produits surgelés, et en particulier les pâtés, sont souvent empaquetés dans des contenants en aluminium. Dans ce cas, il faut toujours les transvider dans un plat de même dimension allant au four micro-ondes. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte.

**1 pâté de 1 lb/450 g à la viande ou au poisson**

2 PERSONNES

## Décongélation des pâtés

**Transvidez** *le pâté dans un plat, si nécessaire, et couvrez d'une pellicule plastique. Faites chauffer de 8 à 10 min à DÉCONGÉLATION.*



**Haussez** *la puissance du four à MAX. durant 3 ou 4 min, jusqu'à ce que le pâté soit chaud, en tournant une fois. Faites brunir sous le gril si désiré.*

## Plats en sachets

**4 min**

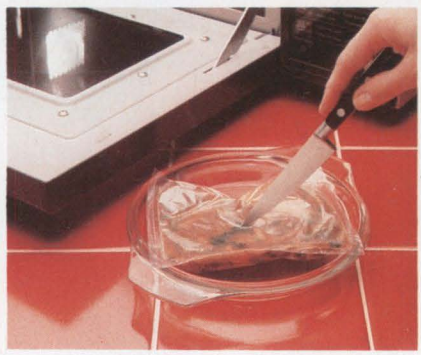
**Temps d'attente : 2 min**

Les viandes en sauce sont cuites avant d'être surgelées. Vous n'avez donc qu'à décongeler et réchauffer le plat. Vous n'avez pas besoin d'eau bouillante dans un four micro-ondes; percez simplement le sachet, placez-le sur une assiette dans le four et faites chauffer comme indiqué à droite.

**1 sachet de 8 oz/225 g de poulet ou de boeuf rôti en sauce**

2 PERSONNES

## Préparation d'un plat en sachet



**Placez** *le sachet sur une assiette et percez le dessus. Faites chauffer 4 ou 5 min à MAX., jusqu'à ce que bien chaud.*

**Laissez** *reposer 2 min pour uniformiser la cuisson. Remuez doucement, coupez l'extrémité et divisez le plat en deux portions.*

## Poisson en sauce

**5 min**

**Temps d'attente : 2 min**

Le premier temps d'attente permet au poisson de décongeler avant la cuisson.

**1 sachet de 6 oz/175 g de morue ou de raie en sauce**

1 PERSONNE

**1** Placez le sachet sur une assiette et percez le dessus. Faites chauffer 2 min à MAX., puis laissez reposer 2 min.

**2** Faites chauffer 3 ou 4 min de plus, jusqu'à ce que le poisson soit cuit. Coupez l'extrémité du sac et servez sur une assiette chaude.

VARIANTE

**Poisson en sauce pour deux :** Faites chauffer 3 ½ min à MAX.; laissez reposer 2 min. Faites chauffer 5 ou 6 min de plus, jusqu'à ce que bien chaud.

## Bâtonnets de poisson, frites et petits pois

**6 min**

**Temps d'attente : 4 min**

**huile végétale, pour graisser**
**4 oz/100 g de frites**
**3 bâtonnets de poisson**
**2 oz/50 g de pois**
**1 cuil. à soupe de beurre**
**sel et poivre**

1 PERSONNE

**1** Suivez les instructions, étape par étape, à droite.

VARIANTE

**Bâtonnets de poisson, frites et petits pois pour deux :** Doublez la quantité des ingrédients. Faites chauffer les pois et le beurre 3 min à MAX. Laissez reposer à couvert. Faites chauffer les bâtonnets 5 min, sur une assiette, à MAX. en tournant une fois. Réservez. Faites chauffer un plat à brunir 5 min à MAX., puis graissez légèrement. Disposez régulièrement les frites sur le plat, couvrez et faites chauffer 5 min, en les déplaçant une fois. Pour servir, égouttez, puis assaisonnez les pois. Disposez tous les ingrédients sur 2 assiettes et faites chauffer chaque portion 1 ou 2 min à MAX.

## Préparation du plat de poisson

**Faites chauffer** *le plat à brunir au préalable 5 min à MAX. Graissez-le, puis disposez les frites et les bâtonnets de poisson de façon régulière. Couvrez et faites chauffer 4 min à MAX. en tournant 1 fois. Laissez reposer 4 min à couvert.*

**Placez** *les pois et la moitié du beurre dans un bol, couvrez et faites chauffer 2 min à MAX. en remuant 1 fois. Laissez reposer 2 min. Placez les bâtonnets et les frites sur une assiette, égouttez les pois, assaisonnez et ajoutez le reste du beurre.*

# Les crêpes surgelées

Obtenez des crêpes juste à point en faisant réchauffer les crêpes épaisses dans un plat à brunir et les crêpes légères dans une assiette. On doit décongeler les crêpes en sauce individuellement avant de les faire réchauffer ensemble.

## Crêpes au poulet

5 min

**Temps d'attente : 5 min**

**1 sachet de 8 oz/225 g de crêpes épaisses au poulet et au bacon**
**huile végétale, pour graisser**

4 PERSONNES

1 Faites chauffer un plat à brunir 5 min à MAX., ou selon les instructions du fabricant, et graissez légèrement.
2 Ajoutez les crêpes et faites chauffer 5 min à MAX. Tournez 1 fois. Laissez reposer 5 min.

## Crêpes au fromage

6½ min

**Temps d'attente : 5 min**

**1 sachet de 6 oz/175 g de crêpes au fromage suisse et au jambon**

2 PERSONNES

1 Placez les crêpes sur une assiette et faites chauffer 5 min à DÉCONGÉLATION. Haussez la puissance à MAX. et faites chauffer 1 ½ ou 2 min. Laissez reposer 5 min.

## Crêpes en sauce

9¾ min

**Temps d'attente : 5 min**

**1 sachet de 8 ½ oz/241 g de crêpes au poulet en sauce**

2 PERSONNES

1 Placez le sachet de sauce sur une assiette et percez-le. Faites chauffer de 45 à 60 s à MAX.
2 Faites chauffer les crêpes à DÉCONGÉLATION, sur une assiette, pendant 6 min.
3 Versez la sauce sur les crêpes; couvrez et faites chauffer 3 ou 4 min à MAX. Laissez reposer 5 min.

# Les desserts surgelés

Comme la plupart des desserts surgelés sont délicats, il faut les manipuler avec soin. Il est souvent plus prudent d'enlever l'emballage et de placer le dessert sur une assiette avant de le décongeler. Si le dessert est servi froid, enfournez jusqu'à décongélation seulement. Si la glace coule, arrêtez le processus et laissez décongeler à la température ambiante. Si le dessert est servi chaud, décongelez à puissance DÉCONGÉLATION, puis réchauffez.

## Décongélation d'un gâteau à la crème

**Retirez** *un gâteau de 6 po/15 cm de son emballage, glissez-le sur une assiette et faites chauffer 1 min à MAX. Vérifiez la crème et faites chauffer de 15 à 30 s de plus. Laissez reposer 20 min.*

**On peut** *aussi décongeler des portions de gâteau. Faites chauffer 1 portion de 30 à 40 s à MAX. Laissez reposer 10 min pour terminer la décongélation.*

## Roulé chaud à la confiture

**Retirez** *le roulé de son contenant en aluminium et mettez-le sur une assiette. Couvrez et faites chauffer 4 min à DÉCONGÉLATION.*

**Haussez** *la puissance à MED./MAX. et faites chauffer 4 min de plus. Laissez reposer 5 min, puis servez avec une crème anglaise.*

## Crêpes Suzette

3 min

**Temps d'attente : aucun**

**1 sachet de 7 oz/200 g de crêpes Suzette**
**½ oz/15 g de beurre doux**

1 Placez le sachet sur une assiette et percez-le. Faites chauffer 30 s à MAX.
2 Faites fondre le beurre 30 s à MAX. dans un plat couvert. Ajoutez les crêpes et faites chauffer 1 min à MAX. en tournant 1 fois.
3 Versez la sauce et en enrobez les crêpes. Faites chauffer 1 ou 2 min à MAX.

# La dinde en morceaux

**Choisissez parmi les cuisses de dinde aux canneberges, les roulés de volaille au jambon et au fromage ou les autres plats tout aussi délicieux et économiques, préparés en un rien de temps dans votre four micro-ondes.**

Les cuisses de dinde et poitrines désossées se préparent en un rien de temps dans votre four. Ne réservez pas ces morceaux tendres et juteux pour les occasions spéciales. Ces portions individuelles sont très pratiques pour les repas pris en semaine et sont facilement rehaussées d'une sauce délicate.

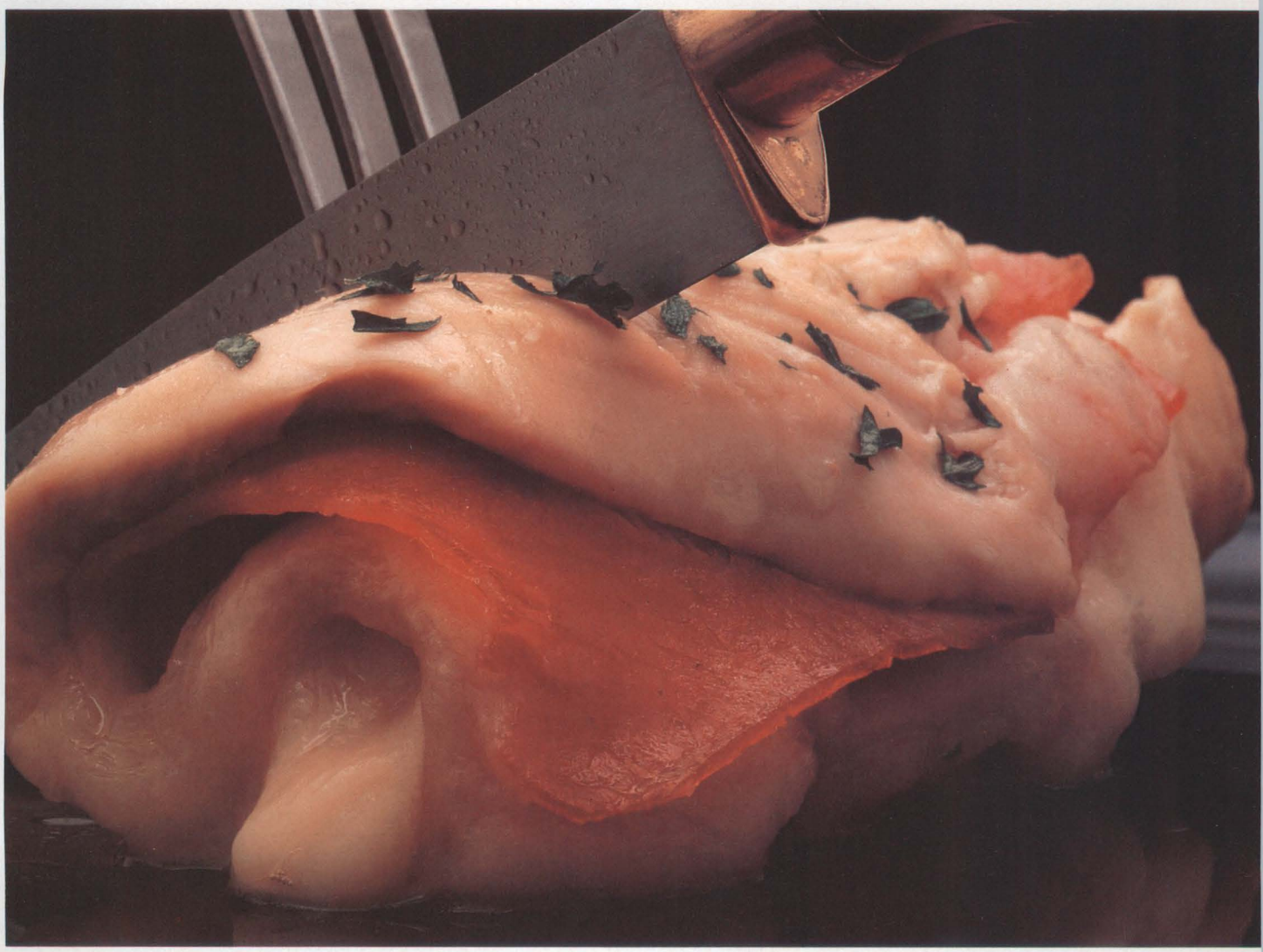
Les cuisses ou poitrines de poulet sont disponibles fraîches ou surgelées et sont souvent offertes à prix réduit. Faites-en alors ample provision pour les semaines à venir. Les cuisses de dinde sont grosses et charnues, et satisfont souvent 2 personnes. Les poitrines de dinde varient en poids de 3 à 8 oz/75 à 225 g, et se transforment en 1 ou 2 portions selon leur taille (prévoyez 4 oz/100 g par personne).

Les poitrines de dinde sont déjà désossées, peau enlevée, et s'apprêtent de multiples façons. Elles sont délicieuses rôties, badigeonnées de beurre fondu et d'une sauce à votre choix. On peut aussi les rouler, les paner ou les servir en casserole; elles seront toujours savoureuses.

Les cuisses de dinde se servent aussi rôties au four. Utilisez de la sauce soya ou Worcestershire pour leur donner une apparence plus appétissante.

Laissez reposer les poitrines 2 min et les cuisses 5 min pour en compléter la cuisson et pour attendrir la viande.

*Roulés de volaille*



# Roulés de volaille

**11 min**

**Temps d'attente : 5 min**

**4 tranches minces de jambon cuit**
**4 tranches minces de fromage fondu**
**4 poitrines de poulet de 3 à 4 oz/ 75 à 100 g chacune, et de ¼ po/ 6 mm d'épaisseur**
**½ cuil. à café de persil séché ou 1 cuil. à café de persil frais**

4 PERSONNES

**1** Taillez le jambon et le fromage pour qu'ils s'insèrent dans les poitrines. Placez une tranche de jambon et de fromage sur chaque poitrine.
**2** En commençant par l'extrémité la plus étroite, roulez les poitrines et maintenez-les avec un cure-dent.
**3** Disposez-les dans un plat de 8 po/ 20 cm, ouverture vers le haut, et couvrez de papier ciré.
**4** Faites chauffer 6 min à MED., retournez les poitrines et parsemez de persil. Couvrez de nouveau et faites chauffer 5 ou 6 min, jusqu'à ce que la dinde soit bien cuite. Laissez reposer 5 min.

## Conseils du chef

*Battez les poitrines de façon à ce que, bien aplaties, elles cuisent rapidement et retiennent leur saveur.*

*Placez les poitrines entre deux épaisseurs de pellicule plastique ou de papier ciré humide pour éviter qu'elles n'adhèrent au papier. Aplatissez ensuite à l'aide d'un maillet de cuisine ou d'un rouleau à pâtisserie.*

## Préparation des poitrines de dinde

**Placez** *les poitrines de poulet entre deux pellicules plastiques ou papiers cirés humides et battez sur une épaisseur de ¼ de po/6 mm à l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'un petit maillet.*

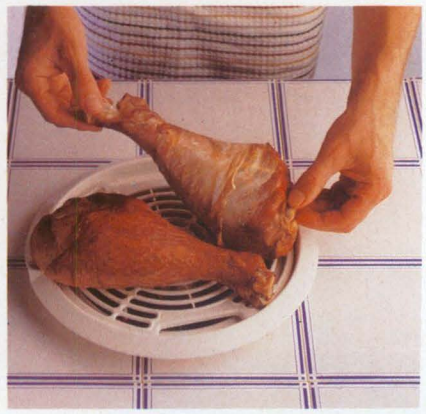
**Mélangez** *1 cuil. à soupe de beurre et la même quantité de sauce Worcestershire et badigeonnez la volaille de la moitié du mélange. Faites cuire à MED. (voir tableau p. 399 pour le temps de cuisson).*

**Tournez** *les poitrines à mi-cuisson et badigeonnez du reste du mélange. Terminez la cuisson (la chair devrait être blanche et le jus clair). Laissez reposer 2 min.*

## Préparation des cuisses de dinde

**Placez** *les cuisses sur une grille, la partie charnue vers le bas. Mélangez 1 cuil. à soupe de sauce soya avec la même quantité d'huile et badigeonnez les cuisses de la moitié du mélange.*

**Couvrez** *d'un papier ciré et faites cuire de 5 à 8 min à MAX. (voir tableau p. 399). Réduisez à MED. et laissez cuire jusqu'à mi-temps.*



**Retournez** *les cuisses, la partie la plus charnue vers l'extérieur. Badigeonnez du reste du mélange et terminez la cuisson (le jus devrait être clair). Laissez reposer 5 min.*

## Dinde en sauce blanche

18½ min

Temps d'attente : 5 min

**2 oz/50 g de beurre ou de margarine**
**2 oz/50 g de farine tout usage**
**sel et poivre**
**1 tasse/250 ml de lait**
**4 tranches de bacon hachées**
**1 lb/450 g de poitrines de dinde coupées en lamelles**
**1 gousse d'ail écrasée**
**½ cuil. à café de basilic séché**
**4 oz/100 g de mozzarella râpé**

4 PERSONNES

1 Faites fondre le beurre dans un grand bol de 30 à 60 s à MAX. Ajoutez la farine et les assaisonnements, puis incorporez le lait.
2 Faites chauffer 3 ou 4 min, ou jusqu'à épaississement, en fouettant à chaque minute. Réservez.
3 Faites cuire le bacon 3 ou 4 min dans une grande casserole couverte, à MAX., jusqu'à ce que croustillant. Égouttez le gras.
4 Ajoutez la dinde, la béchamel, l'ail et le basilic au bacon. Couvrez et faites cuire de 12 à 15 min à MED., jusqu'à ce que cuit, en remuant 2 fois.
5 Ajoutez le fromage, couvrez et laissez reposer 5 min. Servez avec des nouilles.

## Cuisses de dinde aux canneberges

33¼ min

Temps d'attente : 5 min

**8 oz/225 g de sauce aux canneberges**
**8 oz/225 g d'ananas broyé, égoutté**
**2 cuil. à café de zeste d'orange finement râpé**
**10 gouttes de colorant alimentaire rouge**
**1 oz/25 g de beurre ou de margarine**
**2 cuil. à soupe de sauce Worcestershire**
**4 cuisses de dinde de 12 à 14 oz/ 350 à 400 g chacune**

4 à 6 PERSONNES

1 Dans un bol, mélangez la sauce aux canneberges, l'ananas, le zeste d'orange et le colorant alimentaire.
2 Dans un petit bol couvert, faites fondre le beurre de 15 à 30 s à MAX. Ajoutez la sauce Worcestershire.
3 Placez les cuisses sur une grille à rôtir, les parties les plus charnues vers le haut, et badigeonnez avec la moitié des mélanges de beurre et de canneberges. Couvrez de papier ciré.
4 Faites chauffer durant les premières 8 min de cuisson à MAX., baissez la puissance à MED. et faites cuire de 25 à 31 min (comme indiqué au tableau, à gauche), jusqu'à ce que le jus soit clair.
5 À mi-cuisson, retournez et badigeonnez du reste des mélanges. Couvrez de nouveau.
6 Laissez reposer 5 min, couvert de papier d'aluminium. Servez en portions entières ou en tranches.

*Cuisses de dinde aux canneberges*

## Temps de cuisson de la dinde en morceaux

| MORCEAU | QUANTITÉ | TEMPS DE CUISSON À MAX. | TEMPS DE CUISSON TOTAL PAR lb/450 g À MED. |
|---|---|---|---|
| **Cuisses** | 2 | 5 min | De 11 à 13 min |
| | 4 | 8 min | De 11 à 13 min |
| **Poitrines** | 2 | aucun | De 8 à 10 min |
| | 4 | aucun | De 8 à 10 min |

## Dinde au brocoli

**15 min**

**Temps d'attente : 5 min**

**1 sachet de brocoli surgelé de 9 oz/250 g**
**1 boîte de crème de poulet de 11 oz/290 g**
**2 cuil. à soupe de sherry**
**½ cuil. à café de sel**
**4 poitrines de dinde d'environ 4 oz/100 g chacune, et de ¼ de po/6 mm d'épaisseur**
**4 cuil. à soupe de parmesan râpé**
**3 cuil. à soupe de flocons de maïs écrasés (Corn Flakes)**
**2 cuil. à café de persil séché**

4 PERSONNES

1 Faites chauffer le brocoli dans le sachet à MAX. pendant 3 ou 4 min, ou jusqu'à ce que décongelé. Égouttez bien et hachez.

2 Mélangez le brocoli, la crème de poulet, le sherry et le sel dans un plat de 12 x 8 po/30 x 20 cm, en lissant le dessus pour l'égaliser. Couvrez d'une pellicule plastique et faites chauffer de 3 à 5 min à MAX.
3 Remuez, puis déposez les poitrines sur le dessus. Couvrez de papier ciré et faites cuire de 8 à 10 min à MED., jusqu'à ce que le jus des poitrines soit clair, en tournant la dinde à mi-cuisson.
4 Mélangez le fromage, les flocons de maïs et le persil dans un petit bol, puis en parsemez uniformément les poitrines.
5 Faites chauffer, non couvert, 1 ou 2 min à MAX., jusqu'à ce que le fromage fonde. Laissez reposer 5 min.

## Dinde braisée aux légumes

**25 min**

**Temps d'attente : 5 min**

**4 cuisses de dinde de 9 oz/250 g chacune**
**1 grosse tomate grossièrement hachée**
**1 gros oignon tranché et défait en rondelles**
**1 gros poivron vert coupé en fines lamelles**
**1 cube de bouillon de poulet**
**⅓ de tasse/60 ml d'eau chaude**
**¼ de cuil. à café de sel (facultatif)**
**½ cuil. à café de vinaigre de vin rouge**

4 PERSONNES

1 Désossez la dinde et enlevez la peau. Taillez la chair en cubes de 1 po/2,5 cm. Une cuisse de 9 oz/250 g contient environ 5 oz/150 g de viande.
2 Mélangez la tomate avec l'oignon et le poivron dans un plat carré de 8 po/20 cm.
3 Placez la volaille sur les légumes.
4 Mélangez le reste des ingrédients et versez sur la dinde. Couvrez.
5 Faites chauffer 5 min à MAX. Tournez le plat et déplacez la volaille. Baissez la puissance à MED. et faites cuire de 20 à 24 min, jusqu'à ce que la viande soit cuite et que le jus soit clair, en tournant le plat 2 fois durant la cuisson.
6 Laissez reposer 5 min.

# Cuisses de dinde à l'orange

**24 min**

**Temps d'attente : 5 min**

**2 cuisses de dinde de 16 à 18 oz/450 à 500 g chacune, la peau enlevée**
**sel à l'oignon**
**poivre**
**⅜ de tasse/75 ml de jus d'orange**
**1 cuil. à café de sauce soya**
**1 cuil. à café de zeste d'orange râpé**
**½ cuil. à café de coriandre moulue**

SAUCE
**½ tasse/125 ml de jus d'orange**
**1 cuil. à café de sauce soya**
**1 cuil. à café de fécule de maïs**

4 PERSONNES

**1** Assaisonnez les cuisses d'un peu de sel à l'oignon et de poivre. Placez-les, la partie osseuse sur le dessus, dans un plat de 8 x 12 po/30 x 20 cm. 30 x 20 cm.
**2** Mélangez le jus d'orange, la sauce soya, le zeste d'orange et la coriandre. Versez sur la dinde, puis couvrez de papier ciré.
**3** Faites chauffer 5 min à MAX. Baissez la puissance à MED. et laissez la cuisson se poursuivre de 17 à 21 min (selon le tableau p. 399), ou jusqu'à ce que le jus soit clair.
**4** À mi-cuisson, retournez les cuisses en les arrosant. Couvrez de nouveau.
**5** Une fois cuites, retirez-les du plat et couvrez lâchement de papier d'aluminium. Laissez reposer 5 min.
**6** Mélangez les ingrédients de la sauce. Incorporez-les au jus de cuisson et faites cuire 2 min à MAX., jusqu'à léger épaississement.
**7** Tranchez la dinde et arrosez de sauce, ou servez la sauce à part dans une saucière.

*Cuisses de dinde à l'orange*

# Cuisses de dinde au miel

**45 min**

**Temps d'attente : 5 min**

**4 cuisses de dinde de 1 à 1 ½ lb/450 à 700 g chacune**

MARINADE
**½ tasse/125 ml de miel**
**le zeste râpé de 1 citron**
**2 cuil. à café de jus de citron**
**½ cuil. à café de sauce Worcestershire**

6 À 8 PERSONNES

**1** Mélangez les ingrédients de la marinade dans un bol et faites chauffer 1 min à MAX., jusqu'à ce que tiède.
**2** Placez la dinde sur une grille, la partie charnue vers le bas. Badigeonnez de la moitié de la marinade.
**3** Faites cuire 8 min à MAX., baissez la puissance à MED. et laissez la cuisson se poursuivre de 36 à 46 min (consultez le tableau, p. 399).
**4** Retournez les cuisses 1 fois et badigeonnez du restant de la marinade. Laissez reposer à couvert 5 min, puis découpez la dinde et servez.

*Cuisses de dinde au miel*

# La bouillabaisse

**Cette soupe de poisson, connue dans le monde entier comme un classique de la cuisine marseillaise, est un plat qui vous mettra l'eau à la bouche tout en se préparant facilement grâce au four micro-ondes.**

La bouillabaisse est un plat savoureux, merveilleuse combinaison de fruits de mer servie dans un bouillon fait d'oignons, de tomates, de safran et de vin blanc. Servez-la très chaude, garnie de persil haché et accompagnée de pain et d'une carafe de bon vin blanc.

La cuisson du poisson se fait aisément aux micro-ondes; sa chair reste parfumée et délicate. Toutefois, comme les variétés de poisson de cette recette diffèrent grandement en densité - la langouste est plus dense que le flétan par exemple - il faut surveiller avec attention les différents temps de cuisson afin de ne pas trop faire cuire le poisson. Pour une cuisson uniforme, taillez le poisson en morceaux égaux, ou placez les parties les plus épaisses (comme les queues de langoustes) en bordure du plat et les parties les plus minces au centre, où elles recevront moins d'ondes. Il est aussi important de retirer la bouillabaisse du four lorsqu'elle est presque cuite et de la laisser reposer 5 min pour en terminer la cuisson.

On peut remplacer le flétan par de la morue et les queues de langoustes par des crevettes pour une recette plus économique. On peut aussi remplacer les brindilles de safran par du safran en poudre, moins cher.

## Bouillabaisse

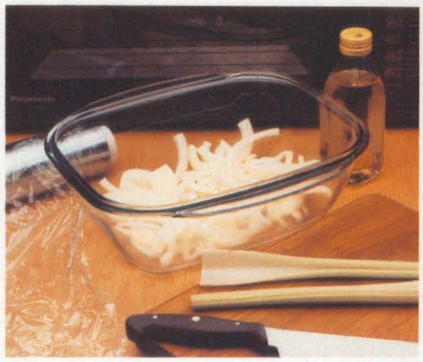
**35 min**

**Temps d'attente : 5 min**

**1 oignon émincé**
**1 ou 2 branches de céleri hachées**
**1 cuil. à soupe d'huile d'olive**
**1 ⅜ tasse/425 ml d'eau chaude**
**2 cuil. à soupe de pâte de tomates**
**⅝ de tasse/150 ml de vin blanc sec**
**2 tomates pelées et coupées en morceaux**
**½ orange émincée**
**2 tranches de citron**
**1 gousse d'ail écrasée**
**1 ½ cuil. à soupe de beurre**
**1 cuil. à café de sucre**
**¼ de cuil. à café de fines herbes**
**¼ de cuil. à café de poivre de Cayenne**
**2 bonnes pincées de brindilles de safran**
**½ lb/225 g de flétan ou d'aiglefin, sans peau ni arêtes**
**2 petites queues de langoustes**
**½ lb/225 g de crevettes non décortiquées**
**4 pétoncles**

4 PERSONNES

## Préparation de la bouillabaisse



**Mélangez** *l'oignon, le céleri et l'huile d'olive dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l, couvrez d'une pellicule plastique entrouverte ou d'un couvercle et faites cuire de 6 à 9 min à MAX. en remuant 2 fois pendant la cuisson.*

**Incorporez** *le reste des ingrédients sauf le poisson et les fruits de mer. Couvrez et faites cuire de 25 à 30 min à MAX., jusqu'à épaississement, en remuant le tout 2 fois pendant la cuisson.*

**Coupez** *le poisson en 5 morceaux de 2 ou 3 po/7,5 cm et les queues de langoustes en 2, sur la longueur, sans enlever la carapace.(Au goût, retirez la chair et coupez-la en petits morceaux.) Décortiquez les crevettes en leur laissant la queue et retirez la veine centrale. Coupez les pétoncles en 2 ou en 4.*

**Disposez** *le poisson et les fruits de mer dans le bouillon, les parties les plus épaisses en bordure du plat. Couvrez et faites cuire de 4 à 6 min à MED. en remuant 1 fois. Laissez reposer 5 min; garnissez de persil haché et servez aussitôt.*

# Les flans

**Une abaisse cuite aux micro-ondes se transforme en savoureux dessert de votre choix à l'aide de garnitures préparées facilement et rapidement. Vous ne serez jamais pris au dépourvu si votre garde-manger est toujours bien garni !**

Rien de plus facile que de préparer des garnitures onctueuses pour tartes, qui ne sont, en somme, que des sortes de flans, à l'aide de votre four micro-ondes. Les garnitures pour tartes du commerce et une foule d'autres ingrédients que vous avez sans doute sous la main se transforment aisément en savoureux desserts, quelle que soit l'occasion.

Préparez une croûte de pâte sucrée (p. 370) ou de biscuits Graham (p. 32) et faites-la cuire aux micro-ondes.

Les garnitures se préparent rapidement et facilement, sans risque de les faire brûler; il suffit de les remuer à quelques reprises. Pour couronner le tout, garnissez le dessus du flan d'une belle meringue légère. Pour lui donner plus de couleur, saupoudrez-la de chapelure Graham avant de la mettre au four ou, si désiré, faites-la brunir au gril pendant quelques secondes.

*Flan au fromage et au citron*

## À FAIRE

- Préparez le flan en procédant par étapes : faites d'abord cuire la croûte, versez-y la garniture, remettez le flan au four le temps nécessaire, puis garnissez le dessus d'une meringue ou d'une autre garniture, au goût.
- Gardez des croûtes au congélateur, ainsi vous ne serez jamais pris au dépourvu.
- Ayez un garde-manger bien garni : gardez en réserve boîtes de lait condensé, noix, guimauves, mélanges pour garnitures, fruits et épices séchées.

## À ÉVITER

- Ne faites jamais cuire des croûtes garnies aux micro-ondes : la pâte devient humide et détrempée et ne cuit pas bien.
- Évitez d'ajouter le liquide en une seule fois au moment de préparer la garniture. Ajoutez-le petit à petit en remuant bien chaque fois.
- Ne faites pas cuire en même temps la garniture et la meringue, car cette dernière brûlera avant que la garniture ne soit cuite. Faites d'abord cuire la garniture, puis ajoutez la meringue.

# Recette de base

**15 min**

Temps d'attente : aucun

**½ tasse/100 g de sucre**
**6 cuil. à café de fécule de maïs**
**1 ½ cuil. à soupe de farine tout usage**
**1 pincée de sel**
**2 ¼ tasses/550 ml de lait**
**4 jaunes d'oeufs bien battus**
**2 cuil. à soupe de beurre (facultatif)**
**1 cuil. à café d'essence de vanille**
**1 abaisse de pâte sucrée de 9 po/23 cm cuite (voir p. 370)**

MERINGUE
**3 blancs d'oeufs**
**¼ de cuil. à café de fécule de maïs**
**¼ de cuil. à café de crème de tartre**
**6 cuil. à soupe de sucre**

1 FLAN DE 9 po/23 cm

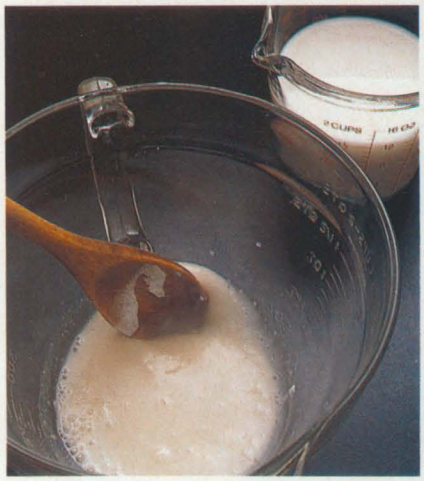
**1** Mélangez le sucre, la fécule de maïs, la farine et le sel dans un bol de 7 ½ tasses/2 l.
**2** Incorporez le lait petit à petit et faites cuire 6 ou 7 min à MAX., en remuant à chaque minute, jusqu'à épaississement.
**3** Versez 8 cuil. à soupe du mélange sur les jaunes d'oeufs et brassez bien, puis ajoutez au premier mélange en remuant bien.
**4** Faites cuire 1 ou 2 min à MAX.
**5** Ajoutez le beurre. Laissez tiédir, puis ajoutez la vanille et versez le mélange dans la croûte.
**6** Faites la meringue : Ajoutez la fécule de maïs et la crème de tartre aux blancs d'oeufs et fouettez bien le tout jusqu'à formation de pics légers. Ajoutez le sucre, 1 cuil. à soupe à la fois, et fouettez bien jusqu'à formation de pics bien fermes. Garnissez le dessus du flan et, au goût, saupoudrez la meringue de chapelure de biscuits Graham.
**7** Faites cuire de 3 à 6 min à MED. en tournant l'assiette de moitié après 2 min de cuisson.

## Conseils du chef

*Au goût, omettez la meringue et réfrigérez plutôt le flan. Servez garni de crème fouettée.*

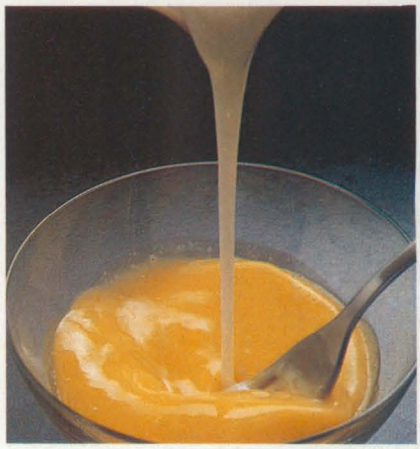
# Préparation de la garniture crémeuse

**Mélangez** *les ingrédients secs d'abord, puis ajoutez le liquide petit à petit.*



**Incorporez** *le lait, environ 4 cuil. à soupe pour commencer, ajoutez le reste et brassez bien.*

**Faites cuire** *à MAX., jusqu'à ébullition, puis remuez à chaque minute jusqu'à épaississement.*



**Versez** *une petite quantité du mélange sur les jaunes d'oeufs et brassez bien.*

**Incorporez** *les jaunes d'oeufs au premier mélange, puis faites cuire 1 ou 2 min à MAX.*

**Versez** *la garniture dans la croûte cuite et, si désiré, servez avec de la crème fouettée.*

À gauche : *Flan aux fruits*
À droite : *Flan à la lime*

## Flan aux fruits

6 min

**Temps d'attente : aucun**

**½ lb/225 g de guimauves coupées en quatre**
**⅜ de tasse/75 ml de lait**
**¾ de lb à 1 lb/350 à 450 g de fruits frais tranchés ou coupés en morceaux**
**¾ de tasse/175 ml de crème à 35%**
**2 cuil. à soupe de sucre**
**1 cuil. à café d'essence de vanille**
**¼ de cuil. à café de muscade**
**1 abaisse de pâte sucrée de 9 po/23 cm cuite (voir p. 370)**

1 FLAN DE 9 po/23 cm

**1** Mélangez les guimauves et le lait dans un bol de 7 ½ tasses/2 l. Faites cuire 1 ou 2 min à MAX. en remuant à chaque minute.
**2** Brassez jusqu'à consistance homogène et laissez reposer, sans toutefois laisser prendre complètement. Incorporez les fruits.
**3** Mélangez la crème, le sucre, la vanille et la muscade et fouettez bien.
**4** Incorporez la crème fouettée au mélange fruits et guimauves, puis versez le tout dans la croûte. Réfrigérez pendant quelques heures.

## Flan au fromage et au citron

17½ min

**Temps d'attente : aucun**

**¾ de lb/350 g de fromage à la crème**
**3 oeufs**
**⅜ de tasse/75 g de sucre**
**le zeste râpé d'un petit citron**
**3 cuil. à soupe de jus de citron**
**3 cuil. à soupe de lait**
**1 abaisse de pâte sucrée de 9 po/23 cm cuite (voir p. 370)**
**tranches de citron cristallisées**
**petits morceaux d'angélique**

1 FLAN DE 9 po/23 cm

**1** Faites ramollir le fromage de 30 à 45 s à MED. Fouettez-le jusqu'à ce qu'il soit mousseux, puis incorporez les oeufs, le sucre, le zeste, le jus et le lait.
**2** Faites cuire 4 min à MED. en remuant à mi-cuisson, puis à la fin du temps de cuisson. Versez la garniture dans l'abaisse cuite.
**3** Faites cuire 8 ou 9 min à MED., en tournant l'assiette du quart à toutes les 3 min. Réfrigérez. Garnissez le dessus de tranches de citron cristallisées et de morceaux d'angélique.

## Flan à la lime

12 min

**Temps d'attente : aucun**

**1 boîte de 14 oz/400 g de lait condensé sucré**
**3 jaunes d'oeufs**
**le zeste râpé d'une lime**
**½ tasse/125 ml de jus de lime ou de lime et de citron**
**2 ou 3 gouttes de colorant alimentaire vert (facultatif)**
**1 abaisse de biscuit de 9 po/23 cm cuite (voir p. 32)**
**meringue pour garnir le dessus (voir recette de base)**

1 FLAN DE 9 po/23 cm

**1** Mélangez le lait condensé et les jaunes d'oeufs au batteur, à basse vitesse. Ajoutez le zeste, le jus et le colorant et battez jusqu'à consistance homogène.
**2** Versez la garniture dans la croûte et faites cuire 7 ou 8 min à MED. en tournant l'assiette du quart à toutes les 3 min.
**3** Préparez et faites cuire la meringue tel qu'indiqué à la p. 405. Réfrigérez avant de servir.

# Flan aux raisins et à la crème sure

**13 min**

**Temps d'attente : aucun**

Voici un dessert dont la saveur agréablement épicée se marie bien au goût vif de la crème sure.

**¾ de tasse/175 g de sucre**
**2 cuil. à soupe de farine tout usage**
**1 cuil. à café de cannelle**
**1 pincée de sel**
**¼ de cuil. à café de muscade**
**1 pincée de clou de girofle**
**½ tasse de raisins secs**
**1 tasse/250 ml de crème sure**
**½ tasse/125 ml de lait**
**3 jaunes d'oeufs**
**1 abaisse de pâte sucrée de 9 po/23 cm cuite (voir p. 370)**
**meringue pour garnir le dessus (voir recette de base)**

1 FLAN DE 9 po/23 cm

**1** Mélangez le sucre, la farine, la cannelle, le sel, la muscade, le clou de girofle et les raisins secs dans un bol de 5 tasses/1,25 l. Ajoutez graduellement la crème sure, puis incorporez le lait et les jaunes d'oeufs. Brassez bien le tout.
**2** Faites cuire 5 ou 6 min à MAX. en remuant après 2 min de cuisson, puis à chaque minute.
**3** Fouettez bien le mélange jusqu'à consistance homogène, versez-le dans la croûte et laissez tiédir.
**4** Préparez une meringue selon les indications données à la p. 405.
**5** Étendez la meringue uniformément sur la garniture.
**6** Faites cuire de 3 à 6 min à MED. en tournant l'assiette de moitié au bout de 2 min.
**7** Servez bien chaud ou laissez tiédir. Il est préférable de déguster ce flan le jour même.

## Micro-trucs

*Pour une meringue légèrement brunie, laissez cuire 2 min de plus au four micro-ondes, puis passez le flan sous le gril, 2 min environ, en surveillant bien afin que la meringue ne brûle pas.*

# Flan à la vanille et aux fraises

**14 min**

**Temps d'attente : aucun**

Utilisez au goût d'autres fruits surgelés tels des framboises ou des cassis.

**1 sachet de 1 ¼ oz/31 g de mélange pour blanc-manger à la vanille**
**2 cuil. à soupe de sucre**
**2 ¼ tasses/550 ml de lait**
**1 abaisse de pâte sucrée de 9 po/23 cm cuite (voir p. 370)**

GARNITURE
**1 paquet de 10 oz/275 g de fraises surgelées, décongelées et le jus réservé**
**3 cuil. à café de fécule de maïs**
**1 cuil. à soupe de jus de citron**

**En haut :** *Flan aux raisins et à la crème sure*
**En bas :** *Flan à la vanille et aux fraises*

1 FLAN DE 9 po/23 cm

**1** Mélangez le contenu du sachet de blanc-manger et le sucre dans un bol de 5 tasses/1,25 l. Incorporez environ 4 cuil. à soupe de lait et brassez bien. Ajoutez le reste du lait.
**2** Faites cuire 5 ou 6 min à MAX., jusqu'à ébullition, en remuant après 2 min de cuisson, puis à chaque minute. Versez le mélange dans l'abaisse, laissez tiédir, puis réfrigérez.
**3** Mélangez le jus des fraises et la fécule de maïs, puis incorporez les fraises. Faites chauffer 4 ou 5 min, jusqu'à épaississement, en remuant à chaque minute. Ajoutez le jus de citron et brassez bien le tout.
**4** Laissez tiédir 10 min, puis versez sur le dessus du flan. Réfrigérez avant de servir.

# Les courgettes

**La cuisson des courgettes aux micro-ondes se fait sans problème et rapidement de surcroît. Vous obtenez un légume tendre et savoureux, comme si vous l'aviez fait mijoter doucement.**

La courgette est une variété de courge récoltée jeune, en abondance surtout pendant les mois d'été.

Choisissez un légume bien ferme et de forme allongée; évitez de choisir des courgettes ramollies et à la peau jaunie.

Vous pouvez cuire les courgettes à la vapeur et les déguster seules ou, si vous préférez, les mélanger à d'autres légumes. Elles sont particulièrement savoureuses cuites aux micro-ondes avec un peu de beurre. La courgette se marie bien aux tomates (Courgettes à l'italienne, p. 410); cuite avec de l'aubergine, elle permet de cuisiner une excellente ratatouille (p. 409). Il ne faut jamais trop les cuire, comme tous les autres légumes d'ailleurs.

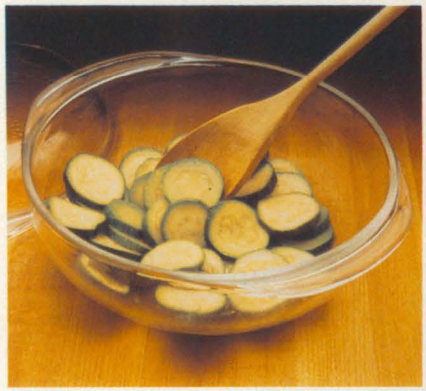
Conservez les courgettes dans un sac en plastique fermé dans la partie inférieure du réfrigérateur; utilisez-les dans les 2 ou 3 jours suivant l'achat.

**À gauche :** *Ratatouille*
**À droite :** *Gratin de courgettes*

# Préparation des courgettes

**Lavez** *½ lb/225 g de courgettes à l'eau froide. Juste avant de les cuire, enlevez les bouts et taillez-les en tranches de ¼ de po/6 mm.*

**Déposez** *les légumes dans un bol peu profond et ajoutez 2 cuil. à soupe de beurre. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte.*



**Faites cuire** *de 4 à 6 ½ min à MAX. en remuant 1 fois. Laissez reposer à couvert 2 ou 3 min, puis égouttez.*

## Ratatouille

9 min

**Temps d'attente : 2 ou 3 min**

La ratatouille se sert chaude ou froide, accompagnée de belles tranches de baguette chaudes.

**½ lb/225 g d'aubergine en cubes de ½ po/12 mm**
**2 cuil. à soupe d'huile d'olive**
**1 gousse d'ail écrasée**
**1 petit oignon tranché et défait en rondelles**
**1 courgette en tranches**
**½ poivron vert en fines lanières**
**1 branche de céleri en tranches**
**3 grosses tomates coupées en quartiers**
**¼ de cuil. à café de basilic**
**¼ de cuil. à café d'origan ou de marjolaine**
**1 grosse pincée de thym**
**sel et poivre**
**1 cuil. à soupe de parmesan râpé (facultatif)**

6 PERSONNES

**1** Mélangez tous les ingrédients sauf le parmesan. Couvrez la casserole d'une pellicule plastique entrouverte ou d'un couvercle non hermétique.
**2** Faites cuire de 9 à 12 min à MAX. en remuant 2 ou 3 fois pendant la cuisson. Laissez reposer 2 ou 3 min; saupoudrez de parmesan râpé et servez chaud ou froid.

## Gratin de courgettes

13 min

**Temps d'attente : 2 ou 3 min**

**1 lb/450 g de courgettes en tranches de ½ po/12 mm**
**½ oignon haché finement**
**2 cuil. à soupe de beurre**
**3 cuil. à soupe de farine tout usage**
**1 tasse/250 ml de lait**
**½ cuil. à café de moutarde préparée**
**1 pincée de muscade**
**sel et poivre**
**6 cuil. à soupe d'emmenthal ou de cheddar râpé**
**2 cuil. à soupe de chapelure grillée**
**1 cuil. à soupe de parmesan râpé**

4 PERSONNES

**1** Faites cuire les courgettes de 7 à 9 min à MAX., dans une casserole couverte, peu profonde, en remuant 1 fois pendant la cuisson. Laissez reposer 2 ou 3 min, puis égouttez.
**2** Faites cuire l'oignon avec le beurre dans un bol couvert, 2 ou 3 min à MAX.
**3** Incorporez la farine, le lait, la moutarde et la muscade, puis assaisonnez au goût. Faites cuire 2 min à MAX., en remuant 1 fois, jusqu'à ébullition complète. Ajoutez le fromage et remuez le tout.
**4** Versez la sauce sur les courgettes, saupoudrez de chapelure et de parmesan râpé. Faites chauffer 2 ou 3 min à MAX.

## Courgettes à l'italienne

6 min

Temps d'attente : 2 ou 3 min

**1 lb/450 g de courgettes émincées**
**1 oignon émincé**
**1 gousse d'ail écrasée**
**½ poivron vert haché**
**1 cuil. à soupe d'huile d'olive**
**½ cuil. à café de basilic**
**sel et poivre**
**2 tomates pelées et coupées en morceaux de ½ po/12 mm**

4 PERSONNES

**1** Mélangez tous les ingrédients sauf les tomates.
**2** Couvrez et faites cuire 5 ou 6 min à MAX. en remuant 1 fois; les courgettes doivent rester croquantes.
**3** Ajoutez les tomates. Couvrez de nouveau et faites chauffer de 1 à 2 ½ min à MAX. Laissez reposer 2 ou 3 min.

**À gauche :** *Courgettes à l'italienne*
**Ci-dessous :** *Courgettes au pimiento*

## Courgettes farcies

9 min

Temps d'attente : 3 ou 4 min

**4 courgettes coupées en deux sur la longueur**
**1 tranche de bacon coupée en morceaux**
**1 petit oignon haché finement**
**2 cuil. à soupe de persil haché**
**6 cuil. à soupe de chapelure fraîche de blé entier**
**1 jaune d'oeuf**
**1 tomate hachée**
**sel et poivre**

4 PERSONNES

**1** Évidez les courgettes et coupez la chair en morceaux. Réservez les barquettes. Mélangez la chair du légume, le bacon, l'oignon et le persil et faites cuire dans une casserole couverte, 3 min à MAX. en brassant 1 fois.
**2** Incorporez la chapelure, le jaune d'oeuf, la tomate et les assaisonnements. Déposez ce mélange dans les barquettes.
**3** Déposez les courgettes farcies dans un plat peu profond et couvrez. Faites cuire de 6 à 8 min à MAX., en mélangeant la farce 1 fois pendant la cuisson. Laissez reposer 3 ou 4 min, puis garnissez le dessus de morceaux de tomate et de bouquets de persil, au goût.

## Courgettes au pimiento

6 min

Temps d'attente : 2 ou 3 min

**1 lb/450 g de courgettes émincées**
**1 tasse de pimientos en boîte, bien égouttés et coupés en petits cubes**
**1 petit oignon haché**
**½ cuil. à café de basilic**
**1 gousse d'ail écrasée**
**sel et poivre**
**1 cuil. à soupe de beurre**

4 PERSONNES

**1** Mélangez tous les ingrédients et couvrez.
**2** Faites cuire 6 ou 7 min à MAX. en remuant 1 fois, jusqu'à tendreté. Laissez reposer 2 ou 3 min avant de servir.

# Le four et ses accessoires

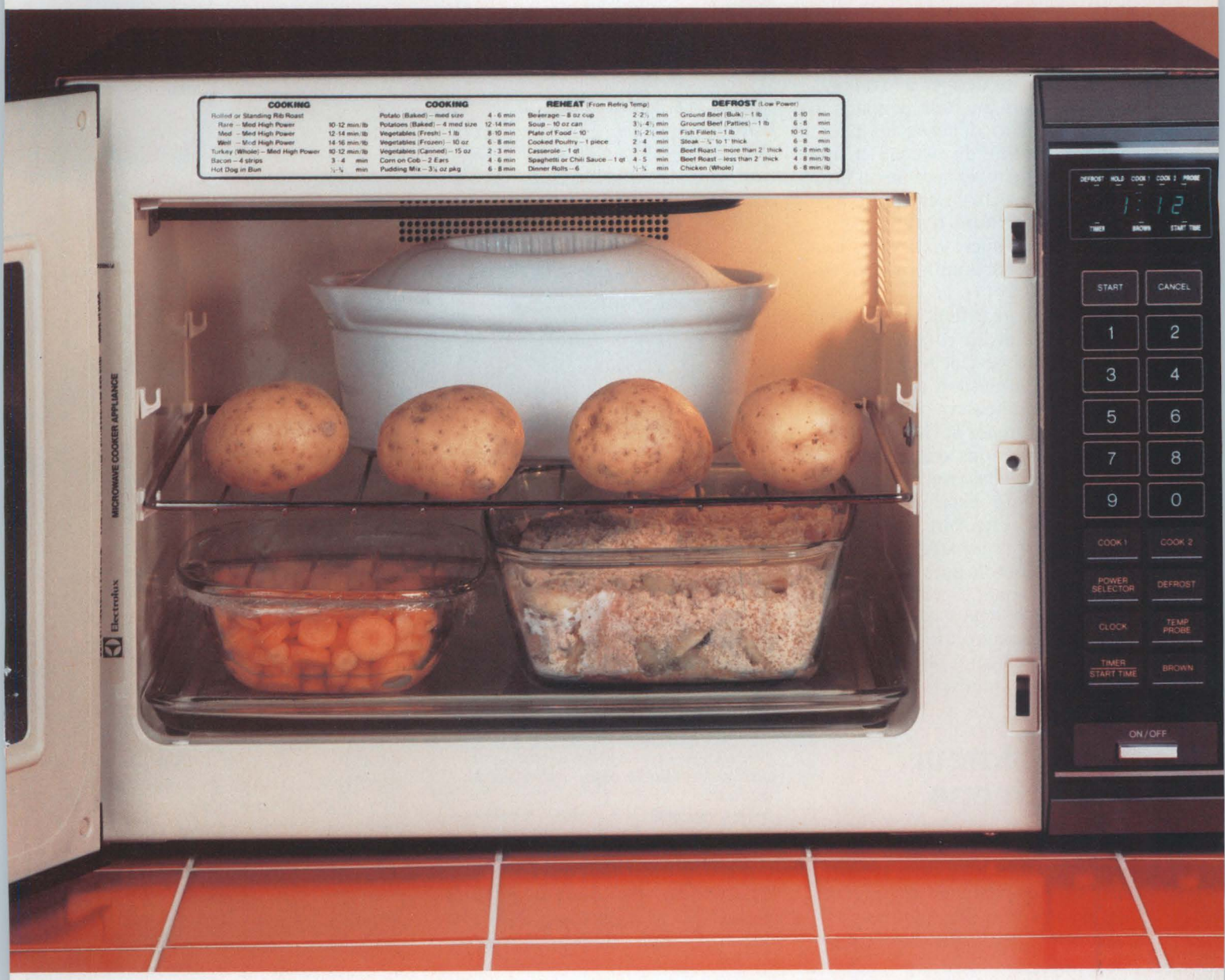
**Connaissez-vous à fond votre four micro-ondes et tous les avantages qu'il comporte ? Cette nouvelle technologie est à votre portée : il suffit de vous renseigner sur les caractéristiques de votre four et le tour est joué !**

À l'heure actuelle, le marché est littéralement inondé de centaines de modèles de fours micro-ondes. Cette nouvelle façon de cuisiner connaît un engouement sans précédent, mais il est primordial de bien définir ses propres besoins afin de choisir le modèle correspondant exactement à ses exigences.

### Une cuisson uniforme

Une fois le four en marche, les micro-ondes sont réfléchies par les parois métalliques du four et s'y propagent de façon plus ou moins uniforme. Les aliments exposés à ce type d'ondes ne cuisent pas uniformément : vous pouvez remédier à ce problème en brassant les aliments en cours de cuisson ou en tournant les plats. De plus, de nos jours, la plupart des modèles sur le marché possèdent soit un plateau tournant, un ventilateur ou une antenne rotative, accessoires servant à reduire le problème.

*Une grille permet de cuire plusieurs aliments en même temps* *(voir p. 413).*



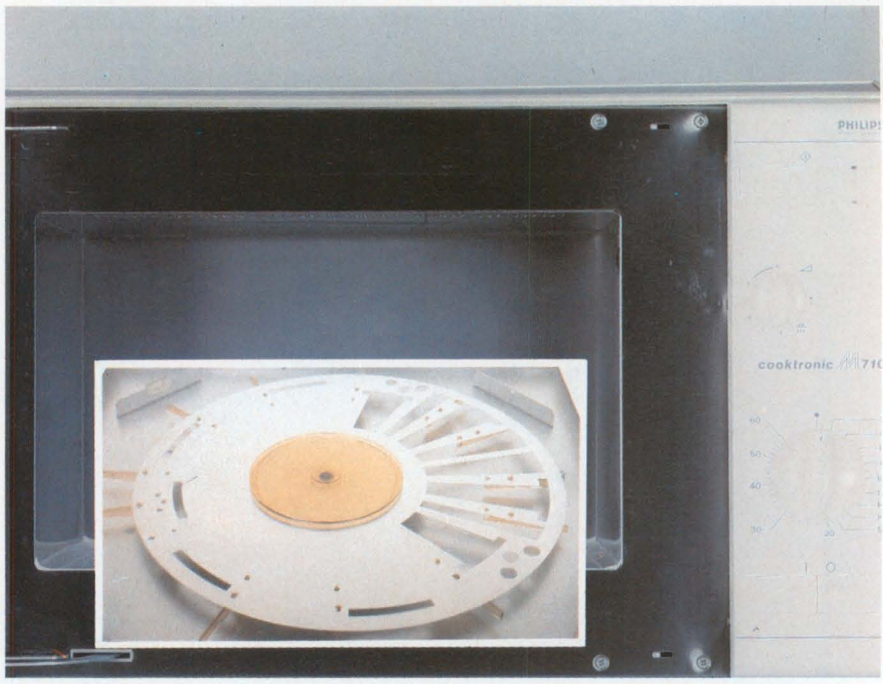
## Les plateaux tournants

Certains fours offrent un plateau tournant (voir illustration à droite) qui assure une plus grande efficacité dans la mesure où les aliments sont déplacés et bombardés par les micro-ondes beaucoup plus uniformément. Toutefois, certains plats peuvent être tièdes et même froids en certains endroits; voilà pourquoi nous recommandons de toujours suivre les indications données dans les recettes et de remuer et brasser fréquemment les aliments en cours de cuisson.

Déposez un aliment sec directement sur le plateau (une pomme de terre en robe des champs, par exemple) ou installez-y la casserole renfermant les aliments à cuire. Si vous utilisez un long plateau ovale, assurez-vous que ce dernier ne frappera pas les parois du four pendant la cuisson; enfin, déposez les petits plats en bordure du plateau et non au centre. Nettoyez le plateau et le mécanisme avec soin car toute particule de nourriture restante risque d'absorber les micro-ondes et d'empêcher une cuisson uniforme des aliments.

Certains fours offrent un dispositif d'arrêt du plateau rotatif ou vous permettent même de le retirer entièrement pour la cuisson de pièces de viande volumineuses, par exemple. Cependant, prenez soin de bien suivre les instructions du fabricant à ce sujet, sinon vous risquez d'endommager votre four. De plus, si vous retirez le plateau circulaire, vous devrez vous-même tourner assez souvent le plat ou la casserole pour assurer une cuisson uniforme.

Enfin, les plateaux circulaires réduisent la capacité du four car on doit nécessairement y déposer le plat ou la casserole contenant les aliments à cuire.




*Une antenne rotative (ci-dessus) est dissimulée sous la paroi inférieure du four.*

## Le ventilateur ou l'antenne rotative

Un ventilateur installé dans la partie supérieure du four, en règle générale, ou une antenne rotative dissimulée sous la paroi inférieure du four, ont un rôle semblable à celui du plateau rotatif. Ces deux dispositifs permettent la répartition uniforme des micro-ondes dans le four et les aliments. La capacité du four est plus importante et vous pouvez utiliser sans problème des plats et des casseroles de formes variées. Enfin, il est plus facile d'y faire cuire des pièces de viande volumineuses tel un gigot d'agneau. Veuillez aussi respecter les indications du fabricant et suivre les recettes attentivement.

## Les niveaux de puissance

Les fours micro-ondes, tout comme les cuisinières, comportent des niveaux de puissance variables, car certains aliments doivent cuire longtemps tandis que d'autres exigent une cuisson rapide.

Les modèles les plus simples offrent uniquement un cycle de décongélation et un cycle de cuisson. Les modèles à puissance variable offrent, par contre, divers niveaux de puissance.

Il y a deux façons de procéder pour varier la puissance. En premier lieu, vous pouvez choisir un niveau de puissance constant, déterminé en fonction du nombre de watts de votre appareil : ainsi, pour un appareil de 700 watts, la puissance medium représente 350 watts. En second lieu, pour obtenir une puissance medium, certains fours fonctionnent à puissance maximale, mais moins longtemps : ainsi, un appareil de 700 watts réglé à MED. ne produira la puissance nécessaire que pendant la moitié du temps.

## Les grilles

Les fours micro-ondes ont des dimensions restreintes, ce qui constitue un problème lorsqu'on veut y préparer un repas complet. Certains fours sont munis d'une grille, ce qui accroît l'espace disponible. Cependant, n'essayez jamais d'installer vous-même une grille dans un four non conçu à cette fin.

Il est important de bien disposer les aliments dans le four : les micro-ondes toucheront d'abord les plats sur la grille même; vous devez donc y déposer les aliments exigeant une plus longue cuisson. Environ 60 % de la puissance générée touchera les aliments sur la grille et 40 % les aliments sur la paroi inférieure du four. La puissance sera répartie uniformément entre deux plats côte à côte dans le four. Cette répartition de la puissance vous permettra de comprendre comment il est possible de faire cuire en même temps des aliments exigeant normalement des temps de cuisson fort différents.

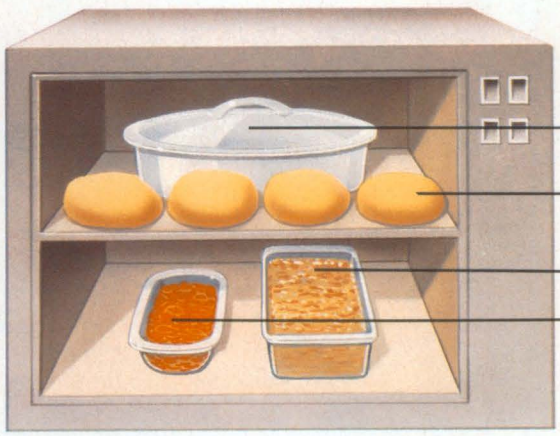
Pour déterminer approximativement le temps de cuisson d'un repas complet, fixez d'abord le temps de cuisson de chaque plat à MAX., en prenant soin de réduire de moitié le temps de cuisson d'un plat que vous devriez faire cuire à MED., puis additionnez tous les temps de cuisson.

La plupart des repas complets cuisent à puissance maximale et tous les plats sont mis au four au même moment, sauf dans le cas d'aliments cuisant extrêmement rapidement. Ces derniers peuvent être ajoutés vers la fin du temps de cuisson seulement. Parallèlement, il peut être nécessaire de faire cuire plus longtemps un plat surgelé ou un plat très volumineux.

## Cuisson d'un repas complet à l'aide d'une grille

MENU

**Boeuf bourguignon (p. 231)**
**4 pommes de terre de 4 à 6 oz/100 à 175 g chacune, brossées et piquées à la fourchette**
**¾ de lb/350 g de carottes en tranches (voir tableau, p. 301)**
**Croustillant aux pommes (p. 87)**




**Disposez** *les aliments selon le diagramme ci-dessus. Faites cuire 1 heure à MAX. Tournez les pommes de terre et brassez les carottes et le boeuf 2 fois pendant la cuisson. Au bout d'une heure, retirez le boeuf et laissez-le reposer 15 min à couvert. Dix minutes plus tard, retirez les pommes de terre du four, enveloppez-les de papier d'aluminium et laissez-les reposer 5 min. Retirez les carottes et couvrez-les de papier d'aluminium ou poursuivez la cuisson pendant 5 min de plus, au besoin. Servez le plat principal et gardez le dessert au chaud, à la puissance minimale, jusqu'au moment de servir.*

# Un souper pour huit personnes

**Vous venez de passer un après-midi fort agréable au grand air et vous n'avez aucunement envie de faire la cuisine. Vous pouvez cependant préparer à l'avance un délicieux repas que vous pourrez réchauffer en quelques minutes seulement en rentrant à la maison.**

Vous passez un agréable après-midi en compagnie d'amis et vous décidez de les inviter à la maison pour le repas. Vous n'êtes cependant pas obligé de vous enfermer dans la cuisine pour préparer un bon repas. Il suffit de préparer certains plats à l'avance, puis de terminer la cuisson ou de faire réchauffer le tout aux micro-ondes au moment voulu.

Le plat principal proposé dans cette chronique, le chili à l'américaine, sera encore plus savoureux préparé à l'avance; vous n'aurez qu'à le réchauffer aux micro-ondes.

La salade, la trempette et les ingrédients de la sauce se préparent aussi d'avance : les légumes de la salade seront encore plus croquants si vous les lavez et les mettez au réfrigérateur la veille de votre réception.

Conservez les légumes dans des sacs en plastique ou des contenants fermés hermétiquement et préparez la salade au moment de servir. Préparez les ingrédients de la trempette à l'avance et vous n'aurez plus qu'à les faire chauffer aux micro-ondes en rentrant à la maison. Enfin, pour la sauce, mesurez les quantités nécessaires à l'avance et vous n'aurez plus qu'à la faire chauffer.

## MENU

**Trempette au concombre et au fromage**
*Une trempette au goût piquant, servie chaude et accompagnée de croustilles*

**Chili à l'américaine**
*Du boeuf et des haricots rouges dans une sauce relevée*

**Salade croquante**
*Une salade étagée garnie d'une vinaigrette crémeuse*

**Dessert glacé à la mexicaine**
*Une crème glacée nappée d'une belle sauce au chocolat*

*8 PERSONNES*

## Trempette au concombre et au fromage

7 min

Temps d'attente : aucun

**1 oignon haché finement**
**1 cuil. à soupe d'huile végétale**
**½ lb/225 g de cheddar râpé**

**½ tasse/125 ml de crème à 15 %**
**3 cornichons marinés hachés**

8 PERSONNES

**1** Faites cuire l'oignon dans l'huile dans une casserole couverte de 5 tasses/1,25 l, pendant 2 min à MAX. Incorporez le reste des ingrédients et couvrez.

**2** Diminuez la puissance à MED. et poursuivez la cuisson pendant 5 ou 6 min, jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, en remuant à toutes les 2 minutes.

**3** Servez la trempette très chaude, accompagnée de croustilles ou de crudités.

VARIANTE

Remplacez le cheddar ordinaire par du cheddar faible en matières grasses.

## Compte à rebours

**La veille**

Préparez et faites cuire le chili. Laissez reposer, puis tiédir, et réfrigérez.

**Pendant la matinée**

Préparez les ingrédients de la salade, mais ne déchiquetez pas la laitue d'avance. Conservez les légumes au réfrigérateur dans des sacs de plastique individuels. Mesurez les ingrédients de la trempette et de la sauce au chocolat.

**En rentrant à la maison**

Préparez et faites chauffer la trempette et servez-la avec des croustilles et des crudités. Faites réchauffer la moitié du chili : couvrez le plat d'une pellicule plastique entrouverte et faites chauffer 15 min à MED.-MAX. en remuant fréquemment. Faites chauffer la vinaigrette et préparez la salade; faites réchauffer la deuxième moitié du chili pendant que vous dégustez la première.

**Après le plat principal**

Faites chauffer la sauce au chocolat et nappez-en la crème glacée.

## Chili à l'américaine

60 min

Temps d'attente : 15 min

**3 lb/1,4 kg de bifteck de palette**
**1 gros oignon émincé**
**1 poivron vert haché**
**3 gousses d'ail écrasées**
**3 cuil. à soupe d'huile d'olive**
**3 boîtes de 15 oz/425 g de tomates**
**1 boîte de 12 oz/350 g de pâte de tomates**
**4 cuil. à soupe de piments verts en boîte, égouttés et hachés**
**1 ou 2 cuil. à soupe d'assaisonnement au chile**
**1 ½ cuil. à café de sel**
**½ cuil. à café de cumin**
**3 boîtes de 15 oz/425 g de haricots rouges, bien égouttés**

8 PERSONNES

1 Parez la viande et taillez-la en morceaux de ½ po/12 mm. Mélangez les cubes de viande, l'oignon, le poivron, l'ail et l'huile dans une casserole de 12 ½ tasses/3 l.
2 Incorporez le reste des ingrédients, sauf les haricots rouges. Couvrez et faites cuire 60 min à MED.-MAX. en remuant fréquemment pendant la cuisson.
3 Ajoutez les haricots rouges, puis laissez reposer 15 min à couvert.

## Salade croquante

¾ de min

Temps d'attente : aucun

**1 grosse pomme de laitue bien croquante, déchiquetée**
**6 tomates coupées en morceaux**
**1 oignon haché finement**
**6 cuil. à soupe d'olives noires, dénoyautées et tranchées**

VINAIGRETTE
**2 cuil. à soupe de ketchup**
**2 cuil. à café de jus de citron**
**1 ¼ tasse/300 ml de yogourt nature**
**sel et poivre**

8 PERSONNES

1 Dans un grand plateau ou un bol, superposez la laitue, les tomates, l'oignon et les olives.
2 Mélangez le ketchup et le jus de citron, faites chauffer de 45 à 60 s à MAX., puis incorporez le yogourt et les assaisonnements. Servez cette vinaigrette avec la salade.

## Dessert glacé à la mexicaine

7 min

Temps d'attente : aucun

**1 boîte de 14 oz/400 g de lait condensé sucré**
**6 oz/175 g de brisures de chocolat nature**
**½ cuil. à café de cannelle**
**½ cuil. à café de muscade**
**6 ¼ tasses/1,5 l de crème glacée de votre choix (voir variante)**

8 PERSONNES

1 Versez le lait condensé dans un grand bol et faites-le chauffer 6 min à MAX., jusqu'à ce qu'il brunisse légèrement.
2 Ajoutez les brisures de chocolat, la cannelle et la muscade et faites chauffer le tout 1 min à MAX. Remuez bien. Nappez-en la crème glacée et servez aussitôt.

VARIANTE
Servez la sauce au chocolat bien chaude sur une crème glacée aux noisettes et au caramel au beurre ou à la banane et au caramel au beurre.

*Dessert glacé à la mexicaine*

PAUL WEBSTER

# CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

## CONSEILS DU CHEF

**Cuillers à mesurer :** utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
**Ingrédients :** à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
**Batterie de cuisine :** la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
**Réglage de la puissance :**
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

**MAXIMUM = 100% (HIGH)**
**MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)**
**MEDIUM = 50% (MEDIUM)**
**MINIMUM = 30% (LOW)**
**DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)**

## INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

## IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
**Les recettes :**
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

## CUISSON ET ATTENTE

**Temps de cuisson:** les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
**Temps d'attente :** la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

## TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

**Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes**

| 650/700 watts | 600 watts |
|---|---|
| 10 s | 13 s |
| 15 s | 20 s |
| 30 s | 40 s |
| 45 s | 1 min |
| 1 min | 1 min 20 s |
| 2 min | 2 min 40 s |
| 3 min | 4 min |
| 4 min | 5 min 20 s |
| 5 min | 6 min 40 s |
| 6 min | 8 min |
| 7 min | 9 min 20 s |
| 8 min | 10 min 40 s |
| 9 min | 12 min |
| 10 min | 13 min 20 s |
| 20 min | 26 min 40 s |
| 30 min | 40 min |
| 40 min | 53 min 20 s |
| 50 min | 66 min 40 s |
| 1 h | 80 min |

## INDEX - FASCICULE 15


**Boeuf et agneau**
- Brochettes d'agneau mariné 391
- Brochettes de boeuf, sauce aux arachides 390
- Chiche-kebab 390
- Chili à l'américaine 416

**Desserts**
- Brochettes de fruits marinés 391
- Dessert glacé à la mexicaine 416
- Flan à la lime 406
- Flan au fromage et au citron 406
- Flan aux fruits 406
- Flan aux raisins et à la crème sure 407
- Flan à la vanille et aux fraises 407
- Recette de base (flans) 405

**Gourmandises surgelées**
- Bâtonnets de poisson, frites et petits pois 395
- Crêpes au fromage 396
- Crêpes au poulet 396
- Crêpes en sauce 396
- Crêpes Suzette 396
- Pâtés couronnés de pommes de terre 394
- Plats en sachets 394
- Poisson en sauce 395
- Roulé chaud à la confiture 396

**Légumes**
- Courgettes à l'italienne 410
- Courgettes au pimiento 410
- Courgettes farcies 410
- Gratin de courgettes 409
- Ratatouille 409
- Salade croquante 416
- Trempette au concombre et au fromage 414

**Poisson**
- Bouillabaisse 403
- Brochettes de poisson aux câpres 392

**Volaille**
- Brochettes de poulet 390
- Cuisses de dinde à l'orange 401
- Cuisses de dinde au miel 401
- Cuisses de dinde aux canneberges 399
- Dinde au brocoli 400
- Dinde braisée aux légumes 400
- Dinde en sauce blanche 399
- Roulés de volaille 398

MICRO secrets

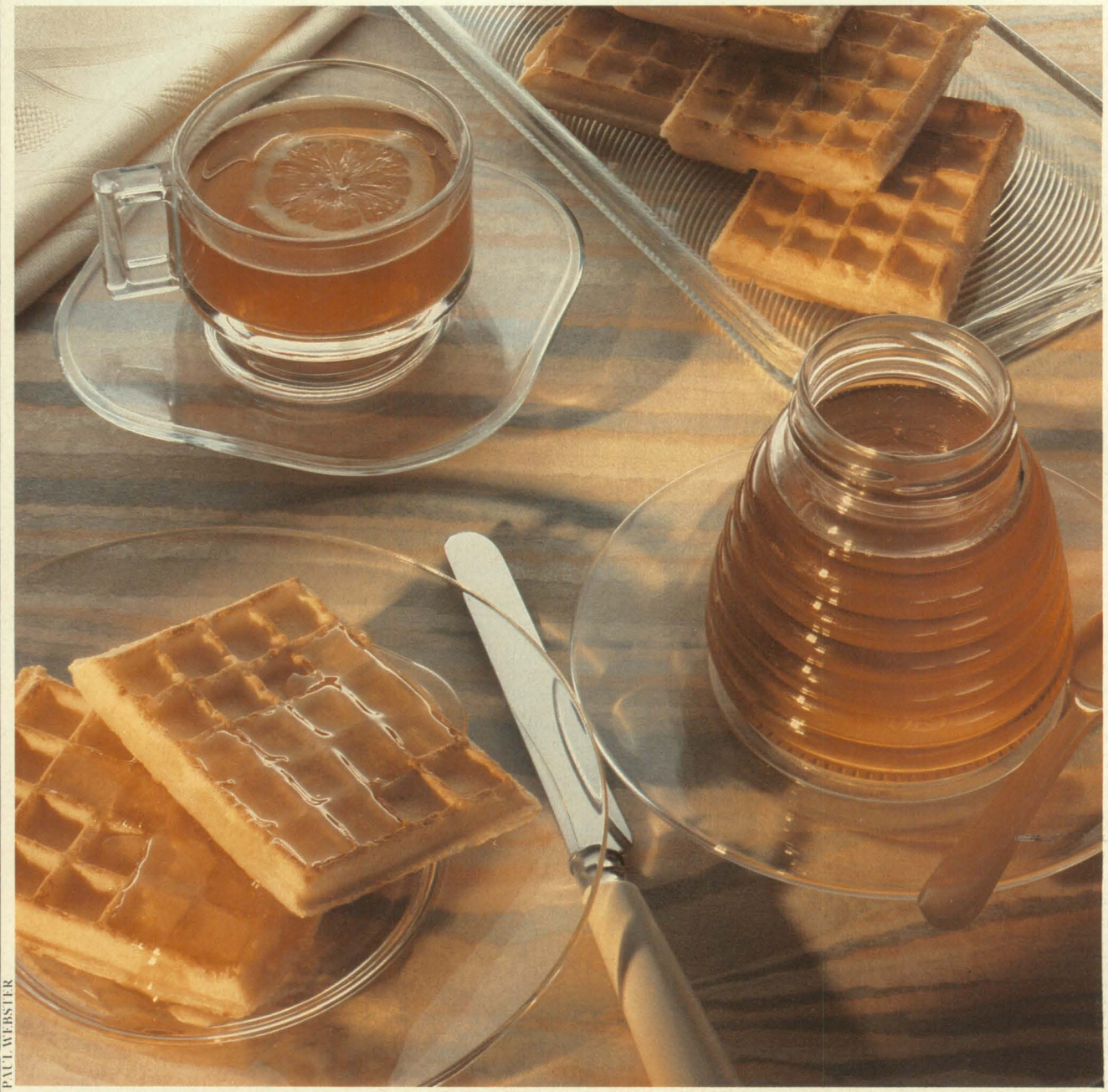
# Comment liquéfier le miel

**Utilisez votre four micro-ondes pour liquéfier rapidement quelques cuillerées de miel ou un pot complet, au besoin. Servez ensuite avec des gaufres ou des crêpes.**

Pour liquéfier une petite quantité de miel, versez celle-ci dans un petit bol et faites chauffer, à découvert, 10 s à MAX.

Pour liquéfier un pot de miel cristallisé, retirez le couvercle et faites chauffer 1 ½ à 2 min à MAX. en remuant après 1 min.

Le sucre absorbe particulièrement bien les micro-ondes : prenez donc garde que le miel n'atteigne pas le point d'ébullition.



PAUL WEBSTER